



## Avance de resultados del estudio 'Los hábitos deportivos de la población escolar en España'

### **La práctica de actividad física en niños y jóvenes presenta valores por debajo de las recomendaciones**

- ✓ El objetivo del estudio, el primero de estas características que se realiza en España, es la posterior definición de políticas que fomenten la actividad física y el deporte entre niños y jóvenes
- ✓ La investigación se enmarca dentro del convenio de colaboración firmado entre Fundación Alimentum, Consejo Superior de Deportes y Fundación Deporte Joven
- ✓ En el estudio han participado más de 29.000 escolares de entre 6 y 18 años matriculados en centros educativos de todo el territorio nacional

**Madrid, 8 de julio de 2011.-** Un análisis preliminar de los datos obtenidos en la investigación sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España revela que la práctica de la actividad física y deportiva en niños y adolescentes presenta valores por debajo de las recomendaciones de los expertos y de las instituciones internacionales de referencia en el ámbito de la salud. El tiempo necesario de actividad física y deportiva en niños y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo se estima en una hora al día.

El objetivo de este estudio, 'Los hábitos deportivos de la población escolar en España', es obtener información objetiva, a partir de datos cuantitativos y representativos, que ayuden a impulsar políticas para fomentar hábitos de vida activos entre los más de 5 millones de escolares de 6 a 18 años que existen en España, así como concienciar de la importancia que tiene la realización de ejercicio físico desde edades tempranas. El estudio completo, en el que han participado más de 29.000 alumnos y el primero que se realiza con estas características en España, se presentará este otoño.

Según el avance de resultados, sólo el 15,4% de los escolares entre 6 y 18 años de edad practican de 5 o más días a la semana actividad física o deportiva organizada fuera del horario escolar, generalmente bajo la supervisión de un técnico deportivo que dirige el entrenamiento o sesión. Por sexo, los chicos doblan a las chicas en este tipo de práctica; un 20,4% frente a un 10,2%.

Un primer análisis de los datos obtenidos en esta investigación revela igualmente la prevalencia de diferencias en la práctica de actividad física y deportiva entre hombres y mujeres -diferencia que se incrementa con la edad-; y ratifica lo que concluyen trabajos similares sobre el abandono de la práctica de actividad física entre los escolares: ésta se reduce según se van cumpliendo años. En el caso de las niñas, el descenso de la práctica deportiva es más acusado al comenzar la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El 63% de las niñas entre 10 y 11 años afirman estar apuntadas a algún deporte o actividad fuera del horario escolar durante el curso; porcentaje que desciende progresivamente según aumenta la edad hasta el 54% (12-13 años), 45% (14-15 años) y 35% (16-18 años).

---

#### **Para más información:**

**Luis Lucio Villegas** (Consejo Superior de Deportes): 91 589 66 25 / prensa@csd.gob.es

**Eugenia Garrido** (Fundación Alimentum): 91 745 37 80 / eugenia.garrido@fundacionalimentum.org

**Victoria Alonso** (Fundación Deporte Joven): 91 589 67 15 / victoria.alonso@csd.gob.es



## Metodología y temática del Estudio

El trabajo de campo se desarrolló entre enero y junio de 2011. Durante este periodo, 29.136 escolares de entre 6 y 18 años de edad de 673 escuelas públicas, concertadas y privadas de las 17 CC.AA y las ciudades de Ceuta y Melilla cumplimentaron correctamente bajo la supervisión de un profesor el cuestionario mediante una plataforma *on line*.

La encuesta recoge el índice de práctica físico-deportiva de la población escolar española a partir de sencillas cuestiones relacionadas con la actividad deportiva, competitiva o no; las preferencias a la hora de realizar deportes; si los escolares hacen ejercicio por su cuenta; la distancia que recorren para practicarlo; si les gusta participar en competiciones; si durante los periodos de vacaciones continúan realizando actividad física, o si otros miembros de su familia hacen ejercicio físico, entre otros muchos temas.

Para llevar a cabo dicho cuestionario, se definieron previamente los elementos de influencia de los escolares, tanto personales y familiares: características de su persona y de su unidad familiar que influyen en su práctica deportiva (edad, sexo, práctica de actividad física de sus familiares, etc.); como escolares: estructura y funcionamiento de su centro, el plan deportivo que tiene o las actividades deportivas que oferta; y territoriales: política deportiva y tradición de las Comunidad Autónoma de procedencia.

Este estudio se enmarca dentro del convenio de colaboración suscrito en 2010 entre el CSD, la FDJ y la Fundación Alimentum con el objetivo de fomentar entre la población estilos y hábitos de vida activos, y concienciar de la importancia que tiene la realización de ejercicio físico desde edades tempranas, informando y formando en asuntos relacionados con el ejercicio físico y la alimentación equilibrada como binomio básico para una vida saludable. Con este fin, las tres entidades están trabajando en el desarrollo conjunto de actividades de investigación, formación e información.

## Hábitos saludables contra la obesidad infantil

Según el profesor Juan Luis Hernández Álvarez, miembro del Grupo de Investigación en Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid, «la mejora cuantitativa y cualitativa de la Educación Física escolar, así como la existencia de proyectos deportivos en los centros educativos, constituye una necesidad ineludible para incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes que permitan disfrutar de la actividad físico-deportiva y que su práctica se convierta en un hábito para toda la vida».

Los últimos resultados derivados del proyecto IDEFICS (Identificación y prevención de los efectos inducidos por la dieta y el estilo de vida en la salud de los niños), financiado por la Comisión Europea, indican que fomentar el ejercicio en niños, creando entornos con suficientes zonas verdes, instalaciones deportivas y parques infantiles es una forma sencilla de combatir la obesidad infantil.

El proyecto IDEFICS ha comprobado que los niños que hacen más ejercicio y los que pasan menos de 14 horas a la semana delante de una pantalla (televisión, DVD, ordenador) presentan menos posibilidades de tener sobrepeso u obesidad.

---

### Para más información:

**Luis Lucio Villegas** (Consejo Superior de Deportes): 91 589 66 25 / [prensa@csd.gob.es](mailto:prensa@csd.gob.es)

**Eugenia Garrido** (Fundación Alimentum): 91 745 37 80 / [eugenia.garrido@fundacionalimentum.org](mailto:eugenia.garrido@fundacionalimentum.org)

**Victoria Alonso** (Fundación Deporte Joven): 91 589 67 15 / [victoria.alonso@csd.gob.es](mailto:victoria.alonso@csd.gob.es)